

علاج الأمراض بالعصائر الطبيعية

جزء الأول

د. إيمان بشير أبوكبدة

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزء الأول من كتابي علاج الأمراض بالعصائر الطبيعية و الذي يحتوى على مجموعة من العصائر الطبيعية بالصور التي تساعد في الشفاء من بعض الأمراض.

مع الشكر

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و علاج بالزيوت



الفهرس



عصير السبانخ بالتفاح .. للرياضيين



المكونات

90غ من السبانخ

حبة التفاح

حبة الموز

كوبين من الماء

الطريقة

- تخفق جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كوب قبل ممارسة التمارين الرياضية.

عصير الشيا .. لإنقاص الوزن



المكونات

نصف كوب من عصير الجريب فروت الطازج

كوب من أوراق السبانخ

حبة التفاح

كوب من شرائح الخيار

عود الكرفس

ملعقة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان

ملعقتان كبيرتان من أوراق النعناع

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يصب العصير في كأس التقديم.
- يشرب كأس كل صباح قبل تناول وجبة الفطور بنصف ساعة.

عصير الفراولة.. يساعد على تغذية الشعر و البشرة



المكونات

حبتان الخيار

كوب الفراولة

حبتان الجزر

حبة التفاح

عصير حبة الليمون

الطريقة

- تخفق جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كوب مع وجبة الفطور.

عصير الأناناس .. علاج القرحه و الأثنى عشر



المكونات

كأس من عصير الأناناس أو الموز

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون

ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة

- تخلط جميع المكونات.
- يشرب كأس من العصير مرة يوميا.



عصير البقدونس .. لإنقاص الوزن و تنظيف الكبد



المكونات

عصير 3 حبات الليمون

كوب من أوراق البقدونس

كوب من أوراق الكرفس

6 أكواب من الماء

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كوب 3 مرات في اليوم قبل كل وجبة بربع ساعة.

عصير السبانخ بالموز .. تقوية مناعة الجسم



المكونات

حبة موز

كوب أوراق السبانخ

كوب من الحليب أو حليب اللوز

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط للحصول على عصير سميك.

- يشرب كأس كل صباح.

عصير الرمان.. زيادة الهيموجلوبين في الدم ومحاربة الأنيميا



المكونات

كوب من عصير الرمان

¼ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

½ ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة

- تمزج جميع المكونات جيدا.

- يشرب كوب مع وجبة الفطور لمدة شهر.

عصير البقدونس..علاج انخفاض الكوليسترول في الدم



المكونات

حبتان التفاح

4 حبات الجزر

فصان الثوم

ملعقة صغيرة من الزنجبيل

30 ورقة البقدونس

الطريقة

- تعصر جميع المكونات في آلة عصر الفواكه.
- يصب العصير في كأس و يشرب مرتين في اليوم.

عصير التفاح مع البنجر ..علاج كسل الغدة الدرقية



المكونات

حبة الجزر

حبة البنجر

نصف كوب من قطع الأناناس

عودان الكرفس

حبة التفاح

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في آلة عصر الفواكه للحصول على العصير.
- يشرب كأس مرة في اليوم.

عصير الأناناس مع الخيار..علاج آلام نوبة الصداع النصفي



المكونات

نصف كوب من قطع الأناناس

عودان الكرفس

نصف حبة الخيار

5 أوراق من السلق (السلك)

عصير حبة الليمون

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كوب 3 مرات في اليوم عند شعور آلام نوبة الصداع النصفي.

عصير الطماطم مع الليمون .. للحصول على بشرة صافية



المكونات

حبتان الطماطم

كوب من الماء

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود أو العسل

الطريقة

- تخفق جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كأس مرة في اليوم.

عصير الفاكهة .. للتخلص من البثور



المكونات

3 حبات من الخوخ

8 حبات من الجزر

عصير حبة الليمون

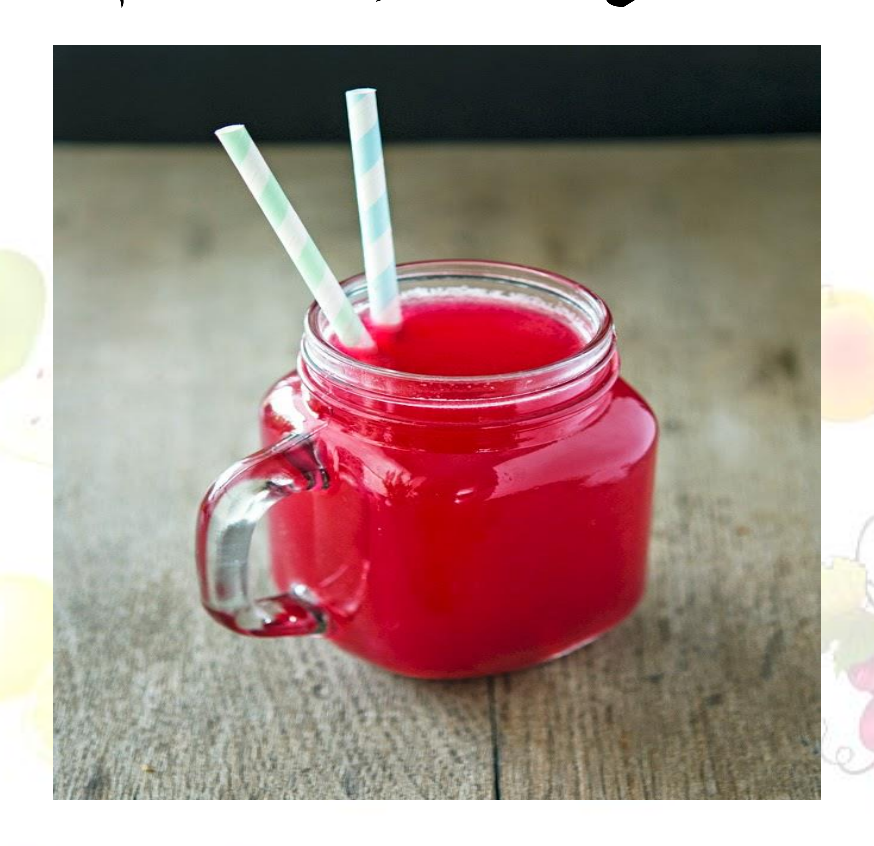
5 أوراق الريحان

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في خلاط.

- يشرب كوب مرة في اليوم.

عصير البنجر مع الجزر .. لإزالة السموم من الكبد



المكونات

حبة الليمون مقشرة

عصير حبة الليمون أو غريب الفروت

3 حبات البنجر (الشمندر)

حبتان الجزر

10 أوراق النعناع

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كوب يوميا.

عصير الكرنب مع الخيار..علاج حب الشباب



المكونات

حبة الخيار

حبتان الطماطم

كوب من أوراق الملفوف المقطعة

5 أوراق الخس

ملعقة كبيرة من بذور الكتان

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب كوب مرة في اليوم.

عصير الجزر مع البرتقال .. تقوية النظر



المكونات

حبتان الجزر

عصير حبتان البرتقال

الطريقة

- تخفق المكونات معا في الخلاط.
- يشرب كوب كل صباح مع وجبة الإفطار.

عصير التفاح مع الخيار.. صفاء البشرة و الجسم من الحبوب



المكونات

حبتان تفاح

4 حبات الجزر

حبة الخيار

عودين الكرفس

كوب من السبانخ

عصير حبة الليمون

5 أوراق البقدونس

ورقتان النعناع

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب كأس مرة في اليوم.

عصير القرع .. علاج ضعف الجسم



المكونات

كوب من حليب اللوز

نصف كوب من الشوفان

ملعقة كبيرة من بذور الشيا

نصف كوب من القرع المسلوق

ملعقة كبيرة من العسل

حبة الموز

ملعقة صغيرة من مطحون القرفة

نصف ملعقة صغيرة من مطحون الزنجبيل

رشة من جوزة الطيب

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب كأس كل صباح.

عصير الخضار مع الفواكه ..علاج الأرق



المكونات

3 أوراق من الملفوف (الكرنب)

حبة الكوسا

ملعقة صغيرة من الزنجبيل

حبة البروكلي (اختياري)

3 أوراق من الخس

حبة الجزر

حبة الإجاص

حبة التفاح

كأس من الماء

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.

- يشرب كوب قبل وجبة العشاء بربع ساعة.

عصير الزنجبيل .. تخلص من الإمساك و تنظيف الجسم



المكونات

ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المبشور

نصف حبة التفاح

3 حبات من الجزر

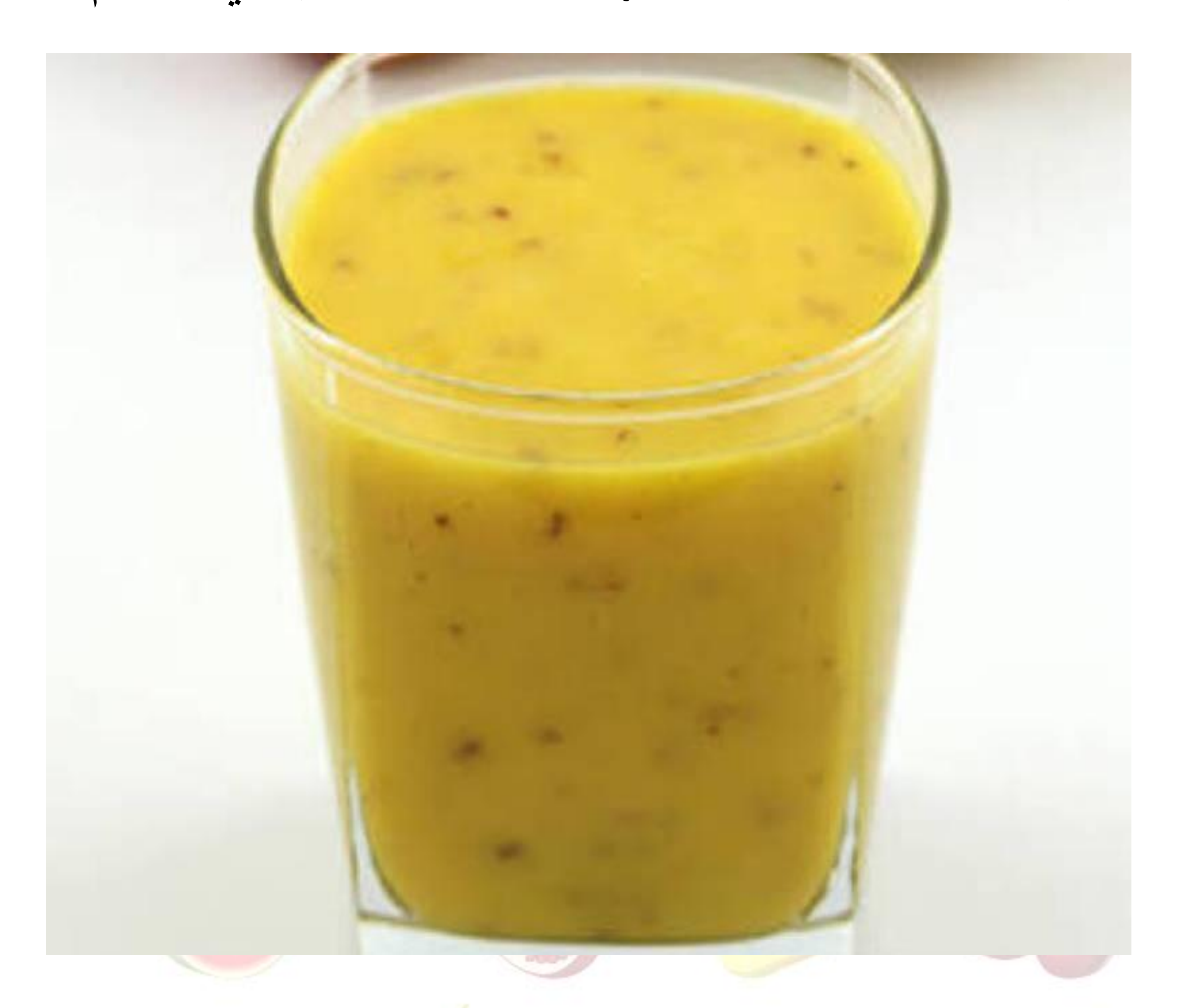
حبة البنجر (الشمندر)

قليل من الماء

الطريقة

- تخلط جيمع المكونات في الخلاط أو تعصر في آلة عصر الفواكه.
- يشرب كأس كل صباح على الريق.
- يكرر شرب هذا العصير عند الحاجة.

عصير الشوفان.. مضاد للالتهابات المفاصل و يقوي العظام



المكونات

كوب من الشوفان

ملعقتان كبيرتان من العسل

كوبين من قطع الأناناس

كوب عصير البرتقال

ملعقة صغيرة من القرفة

40 حبة اللوز

الماء

الطريقة

- يطبخ الشوفان في قليل من الماء.
- يضاف عصير البرتقال و يترك حتى يغلي مدة 3 دقائق.
- تخلط قطع الأناناس و العسل و اللوز و القرفة في الخلاط.
- يضاف خليط الشوفان و ملعقتان كبيرتان من الماء مع خلط لدقيقتان.
- يشرب كوب يوميا مع وجبة الإفطار.



عصير البروتين



المكونات

1¼ كوب من حليب اللوز

½ كوب من الحليب (يفضل حليب قليل الدسم لإنقاص الوزن)

½ حبة الموز

ملعقة كبيرة من بذور الكتان

ملعقة كبيرة من العسل

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط للحصول على عصير سميك.

- يشرب هذا العصير كوجبة إفطار مشبعة.

* للحصول على حليب اللوز طبيعيا: تنقع 6 حبات من اللوز في الماء طوال الليل و في الصباح تقشر و تتطحن، ثم تغلي في كأس من الحليب لمدة 3 دقائق.

عصير البامية .. تنظيم السكر



المكونات

كوب من البامية المفرومه

ملعقتان كبيرتان من مطحون الزنجبيل

قليل من الماء

الطريقة

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب هذا العصير قبل وجبة الفطور يوميا.

